

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
				タンパク質	無機質	糖質	脂質	カロチン	ビタミンC	
ご入学、ご進級おめでとうございます。残さず、しっかり食べてくださいね♪										
10	水		きなこ揚げパン わんたんスープ グリーンサラダ ヨーグルト	豚小間 きな粉	牛乳 ヨーグルト	ツイストパン 三温糖 ウエーブ わんたん 上白糖	白絞油 米糠油	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ もやし キャベツ きくらげ きゅうり	824 28.5
11	木		ご飯 肉じゃが きびなご胡麻フライ おかかあえ	豚小間 かつお節 さつま揚げ	牛乳 きびなご マライ	白飯 突きこんにやく じゃがいも 三温糖	白絞油 米糠油	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ キャベツ	851 31.2
12	金		カツ丼 みそ汁 切り干し大根のあえ物	鶏胸肉 たまご みそ 豆腐 糸かまぼこ	牛乳 粉チーズ ひじき 生わかめ	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖 上白糖 じゃがいも	米糠油 白絞油 いりごま	にんじん こまつな	ねぎ 切り干し大根 もやし きゅうり	846 35.3
15	月		ごま味噌ラーメン ひじき入り春巻き 中華サラダ	豚挽肉 みそ ハム たまご	牛乳	ホット中華麺 ひじき入り春巻き 緑豆春雨 三温糖	米糠油 いりごま 白絞油 ごま油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉葱 もやし ねぎ きくらげ	948 31.8
16	火		ひじきご飯 コロッケ からしあえ 野菜椀	油揚げ 鶏胸肉 生揚げ 大豆 味噌	牛乳 ひじき	茶飯 三温糖 じゃがいも	米糠油 白絞油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう ねぎ もやし 大根 キャベツ	821 28.9
17	水		ビビンバ 蒸し焼売 わかめスープ	豚もも肉 焼売 味噌 たまご 木綿豆腐	牛乳 わかめ	白飯 三温糖	米糠油 いりごま ごま油	にんじん こまつな ほうれん草	にんにく しょうが もやし ねぎ たまねぎ	767 32.7
18	木		フルーツクリームサンド チキンマトリス焼き 温野菜・ミニトマト 野菜ツリ奴スープ	鶏もも肉 豚小間 あさり	牛乳 ハチ ヱイフ	コッパ パン	米糠油 マヨネーズ	ブロッコリー にんじん ミニトマト トマト缶 こまつな	もも缶 みかん缶 パイン缶 バナナ たまねぎ にんにく	860 31.7
19	金		わかめご飯 豚肉とレバーのごまダレ かきたま汁 ほうれんそう和え	豚もも肉 たまご レバー 木綿豆腐 味噌	牛乳	わかめご飯 片栗粉 三温糖	米糠油 すりごま	にんじん こまつな ほうれん草	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ	809 33.7
22	月		たまごとうどん 黒糖パンケーキ 磯の香和え	鶏肉 なると たまご かつお節	牛乳 粉チーズ きざみのり	地粉うどん ホットケキックス 黒砂糖	くるみ	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ キャベツ プルーン	832 30.8
23	火		ご飯 麻婆豆腐 揚げぎょうざ もやしのナムル	豚挽肉 絞り豆腐 ハム	牛乳	白飯 三温糖 上白糖 片栗粉	米糠油 白絞油 ごま油	にんじん にら こまつな	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ もやし	806 31.2
24	水		ご飯 鱈の味噌マヨネーズ焼き 切り干し大根の炒り煮 団子汁	油揚げ 鶏胸肉 さわら 味噌	牛乳 粉チーズ	白飯 白玉団子 三温糖 里いも こんにやく	米糠油	にんじん いんげん こまつな 唐辛子	ねぎ 大根 切り干し大根 干し椎茸 ごぼう	813 33.1
25	木		メロンパン 煮ぼうとう オムレツ 春野菜の マヨネーズ あえ	油揚げ オムレツ 糸かまぼこ	牛乳	メロンパン ひもかわ 上白糖	米糠油 マヨネーズ いりごま	にんじん さやいんげん	しめじ はくさい 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	839 30
26	金		ポークカレーライス 大豆のカリカリ揚げ シーフードマリネ	豚小間 大豆 シーフード MIX	牛乳 チーズ あおのり	麦ご飯 じゃがいも 薄力粉 上白糖	白絞油 米糠油 バター	にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	926 30.1
30	火		ご飯 鮭フライ 大豆の磯煮 春キャベツのみそ汁	鮭フライ 大豆 味噌 さつま揚げ 鶏胸肉 油揚げ	牛乳 ひじき	白飯 こんにやく 三温糖	白絞油 米糠油	ほうれん草 さやいんげん	キャベツ ねぎ	811 32.4